Découvrez les 7 secrets des grands écuyers à appliquer chaque jour pour renforcer votre lien avec votre cheval !

Cet ebook vous est offert par Claire Lecarpentier de l'ABC du Cheval©

http://www.abcducheval.com – Mars 2015 – Tous droits réservés

Découvrez les 7 secrets des grands écuyers à appliquer chaque jour pour renforcer votre lien avec votre cheval !

Quand on achète un cheval et que l'on n'est pas professionnel(le), le problème c'est que 9 fois sur 10, on n'achète pas le cheval qu'il nous faut !

Entre celui qu'on sauve du couteau ou des courses et les poulains qui sortent du champ, on ne peut pas dire que les achats se font toujours de façon réfléchie !

Et du coup, on se retrouve souvent avec un cheval qui ne nous correspond pas du tout ! Du moins d'un point de vue équestre : trop jeune, trop chaud, pas encore mis, avec des défauts d'aplomb, souffreteux, flippé ou stressé…

Bref, pas comme dans les livres !

Dresser ou re-dresser un cheval est un métier ! Mais on pense souvent, à tort, qu'on pourra s'en sortir tout seul, avec du temps, de la patience et du travail…

Mais sans expérience, on n'ose pas s'affirmer, on n'ose pas aller jusqu'au bout de nos demandes. Combien d'entre nous, descendent de cheval quand le cheval bouge au montoir et attendent qu'il s'arrête pour remonter ? et ainsi de suite ?

Alors que c'est si agréable d'avoir un cheval qui se place de lui-même, pour que l'on puisse se mettre en selle avec beaucoup de confort. Pour lui aussi d'ailleurs !

Pour le travail du cheval c'est pareil ! On ne sait pas quoi faire et quel effet cela a sur le cheval. Surtout que notre cheval est souvent un peu mal foutu : pas de dos, une encolure trop courte, un rein trop long, la tête toujours en l'air…

Alors que si on avait des lignes de conduite, un guide, on comprendrait mieux ce qu'il faut rechercher. Quelles sont les images mentales que l'on doit avoir et qui aident notre cheval à se mettre dans l'attitude attendue.

On voudrait être rapidement capable de monter notre cheval et de progresser techniquement avec lui, mais s'il n'a pas été dressé par un pro, il va chercher sa zone de confort avec vous et vous allez vous arranger tous les deux… dans le meilleur des cas !

On aimerait aussi développer une relation de partenaire avec notre cheval, mais toute relation se base sur la confiance et le respect. Et ce n'est pas toujours facile de mettre en place des règles simples et précises avec des chevaux qui ont un passif compliqué et qu'il faudrait idéalement pouvoir détricoter…

Pourtant, vous le savez, les propriétaires qui savent là où ils doivent amener leur cheval, réussissent à être complice et à lui faire dépasser ses limites !

Quand on les regarde, on voit deux amis ! Chacun respectant l'autre, le cavalier demandant au cheval et le cheval proposant… Le rêve quoi !

Cet ebook vous est offert par Claire Lecarpentier de l'ABC du Cheval©

http://www.abcducheval.com – Mars 2015 – Tous droits réservés

Alors je me suis dit qu'il fallait aller voir ce que les grands Ecuyers, les grands hommes de chevaux, ont appris de toutes ces années passées avec les chevaux à étudier, comparer, apprendre d'eux pour avoir un cadre dans lequel m'inscrire avec mes chevaux.

Donc, dans ce document, je vais partager avec vous 7 secrets qui me semblent les plus pertinents pour nous cavaliers propriétaires et je vais expliquer ce qui va permettre, en ayant ces principes en tête, d'atteindre le résultat convoité : construire une relation de partenaire avec notre cheval et sans nous mettre en danger.

Ce qui est génial c'est que ces Hommes de Chevaux nous transmettent une culture de plusieurs siècles, basée sur des années et des années d'observation !

Grâce à leurs secrets, nous allons pouvoir appliquer au jour le jour des petits changements qui vont nous permettre de compenser notre manque d'expérience en avançant, certes plus doucement qu'un professionnel, mais de façon certaine et dans le bon sens ! Sans heurt ! Ni pour nous, ni pour notre cheval !

Alors quelles sont les 7 secrets que j'ai trouvés pour vous ?

Cet ebook vous est offert par Claire Lecarpentier de l'ABC du Cheval©

http://www.abcducheval.com – Mars 2015 – Tous droits réservés

« On ne peut prétendre maîtriser un cheval tant qu'on ne se maîtrise pas soi-même. Il n'y a pas de meilleurs maîtres que les chevaux pour vous apprendre à contrôler vos émotions. » - Andy Booth

J'aime beaucoup Andy Booth et j'ai eu la chance de faire plusieurs stages d'éthologie avec lui. Non seulement c'est un grand homme de cheval mais il a surtout la faculté d'expliquer simplement les choses pour nous les faire ressentir. De cette façon, on arrive à un résultat impressionnant en peu de temps !

Alors qu'est-ce que cette citation veut dire ?

Vous avez déjà entendu dire que le cheval est le miroir de nos émotions ? Et bien c'est tout à fait exact ! Il est comme cela parce qu'il réagit comme une proie. Il a gardé l'instinct de fuite dès que son environnement n'exprime pas le calme, dès que l'air devient un tant soit peu électrique.

Il est capable de ressentir le moindre changement d'ambiance, de savoir si le prédateur s'apprête à lui sauter dessus où à le poursuivre… Ou s'il peut informer ses congénères que tout le monde peut brouter dans le calme…

Donc le premier secret à appliquer tous les jours pour réussir à gagner la confiance de cet être extraordinaire qu'est le cheval est…de se maîtriser.

Mais se maîtriser ne veut pas dire ravaler son stress et faire croire que tout va bien !

Cet ebook vous est offert par Claire Lecarpentier de l'ABC du Cheval©

http://www.abcducheval.com – Mars 2015 – Tous droits réservés

Ne pas être aligné avec ses émotions profondes fait encore plus flipper le cheval car il ne peut rien lire du tout ! Vous renvoyez une image fausse par rapport à ce que votre corps lui dit ! C'est encore pire pour lui.

Voyons comment s'y prendre pour se maîtriser et contrôler nos émotions, afin d'être plus à même de maîtriser notre cheval.

La meilleure façon de se maitriser est de se comprendre. Cela passe par l'acceptation et la compréhension du sentiment ressenti : Suis-je en colère, suis-je fatigué(e), est-ce que je ressens de l'agacement ? De la jalousie ? De l'envie ? Du découragement ? De l'excitation ? Qu'est-ce qui perturbe ma quiétude ?

Les réponses permettent de mieux comprendre la source des problèmes mais pas toujours de les résoudre.

On dit souvent qu'il faut laisser son travail ou sa vie sociale à l'extérieur du box. C'est vrai mais cela n'est pas toujours possible.

Si l'on est très stressé, on va rentrer dans le box en étant stressé(e). Même si nous essayons de le cacher, notre cheval sentira notre pression sanguine, nos absences d'attention, l'électricité de l'air !...

Regardons-nous dans le miroir que sont nos chevaux pour laisser libre court à nos émotions et faire tomber les masques.

Voici quelques exercices qui peuvent vous aider à vous maîtriser et à contrôler vos émotions :

Ce premier exercice est un exercice de méditation qui vous permet de vous concentrer et de vous connecter au monde qui vous entoure. Pratiquez-le tout au long de la journée, tout spécialement aux moments où vous vous sentez happé par vos pensées et émotions :

1. Plantez vos pieds dans le sol.
2. Opérez une pression vers le bas – observez le sol qui vous soutient.
3. Observez la tension des muscles de vos jambes quand vous appuyez vos pieds au sol.
4. Observez votre corps entier – et la sensation de gravité qui va de votre tête à votre colonne vertébrale et de vos jambes à vos pieds.
5. Maintenant, regardez autour de vous et observez ce que vous pouvez voir et entendre. Observez où vous êtes et ce que vous faites.

L'exercice suivant est un exercice de respiration qui vous aidera à reprendre contact avec vous-même et à maîtriser les émotions fortes :

Visualisez le chemin parcouru par l'air inspiré, puis expiré. Le trajet à visualiser : l'air passe entre par les narines, puis il passe au fond de votre gorge, il s'introduit dans la trachée, puis dans les bronches et les bronchioles, et enfin dans les alvéoles pulmonaires de vos poumons. Au niveau de ces alvéoles,

Cet ebook vous est offert par Claire Lecarpentier de l'ABC du Cheval©
http://www.abcducheval.com – Mars 2015 – Tous droits réservés

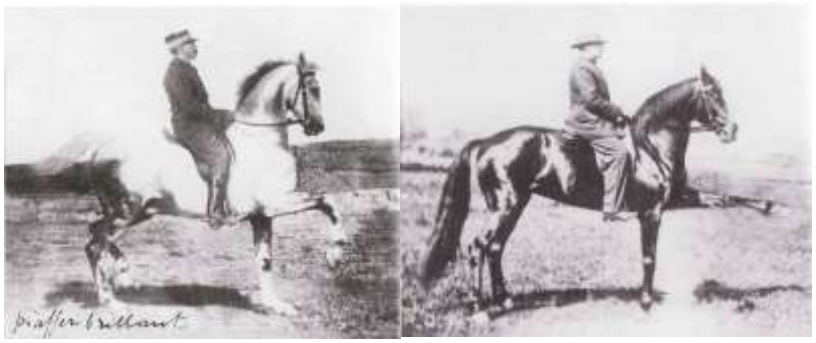
l'oxygène passe dans le sang et est acheminé vers les différents organes et muscles du corps. Dans l'ordre exactement inverse, c'est le dioxyde de carbone (Co2) qui est expiré. Reprenez le cycle autant de fois que vous le jugerez plaisant ou nécessaire.

Le 3ème exercice permet d'éveiller ses sens. Commencez par la vue qui est le sens le plus développé chez l'homme au détriment des autres. Fixez un point et décrivez, à voix haute, tout ce que vous voyez autour de ce point. Passez ensuite à l'ouïe, en fermant les yeux, décrivez tout ce que vous entendez. Puis faire travailler votre odorat et enfin votre toucher. Soyez calme, précis, appliqué. Prenez votre temps pour tout décrire. L'exercice ne doit pas durer moins de 15 minutes.

Cet ebook vous est offert par Claire Lecarpentier de l'ABC du Cheval©

http://www.abcducheval.com – Mars 2015 – Tous droits réservés

« La clef des mystères de l'équitation savante est la légèreté obtenue sans prendre en rien sur l'impulsion »- Etienne Beudant



Plus que tout autre grand Ecuyer, Etienne Beudant a essayé de faire passer par ses écrits, les mystères de l'équitation classique.

Basé une grande partie de sa carrière militaire en Afrique du nord, il s'illustre en dressant des chevaux rebelles. Il publie plusieurs études sur les chevaux Arabes et Barbes.

Lorsqu'il devient trop vieux pour monter sa dernière jument, Valériane, il la confie à un de ses amis, avec une lettre de 81 pages, véritable mode d'emploi du cheval.

Quand on devient propriétaire d'un cheval et que l'on n'est pas un cavalier du talent d'Etienne Beudant, il faut travailler pour comprendre et ressentir ce qu'il a essayé de transmettre dans cette lettre. La substantifique moelle de son travail.

Le problème qui se pose la plupart du temps, c'est que l'on est incapable de voir comment arriver aux résultats escomptés !

On voudrait avoir une équitation légère mais on ne sait pas vraiment ce qui se cache derrière cette phrase, reprise maintes et maintes fois sous d'autres formes.

Alors qu'est-ce que ça signifie ?

La légèreté, c'est-à-dire l'invisibilité de toute action du cavalier est l'aboutissement de l'équitation. Elle illustre non seulement une parfaite maitrise de la technique équestre mais aussi une grande complicité avec son cheval : Vous pensez, il exécute !

Mais Etienne Beudant, tient à préciser tout de même : La légèreté « sans prendre en rien sur l'impulsion. »

Un manque d'impulsion va provoquer un manque d'équilibre, un manque de force, un manque d'engagement, etc.

Cet ebook vous est offert par Claire Lecarpentier de l'ABC du Cheval©

http://www.abcducheval.com – Mars 2015 – Tous droits réservés

Pour tendre vers la légèreté comme Etienne Beudant l'entend, il faut donc en tout premier lieu avoir un cheval qui a de l'impulsion !

Et pour cela, le plus important est donc d'avoir un cheval qui répond à vos jambes ! Une simple pression devrait pouvoir suffire à le faire jaillir !

Oui je sais, ce n'est pas toujours le cas ! Et pour cause ! N'étant pas d'excellents cavaliers, notre manque de fixité a tendance à blaser notre cheval. Mais ce n'est pas une raison ! Et nous l'oublions souvent à nos dépends…

Car l'impulsion a plus à voir avec notre mental qu'avec nos jambes.

Nous devons travailler pour nous fixer mais nous devons aussi imposer à notre cheval de répondre au quart de seconde à nos jambes (à l'aide du stick de dressage si nécessaire pour le motiver et non pour le punir).

Voici donc une petite série d'exercices que vous pouvez faire avec votre cheval pour améliorer son impulsion :

- Après la détente, au pas, demandez des arrêts à des endroits précis (à la lettre si vous êtes en carrière ou en manège, avec un repère sinon). Votre cheval doit avancer de façon énergique mais sans précipiter avant l'arrêt pour qu'il soit bien équilibré et puisse repartir avec de l'impulsion et pas répandu…
- Faites des transitions, à des points précis aussi. N'oubliez pas que votre cheval doit fuser entre vos jambes à la pression de celles-ci ! Faites-vous comprendre clairement, de façon autoritaire mais pas disproportionnée. Pour un cheval qui a tendance à trop précipiter, la difficulté sera de le garder dans le calme et de dosser la pression de la jambe. Pour un cheval qui ne respecte pas la jambe, la difficulté sera de le corriger au bon moment et sans surenchère : on demande, il ne fait pas, il est corrigé, on redemande, il fait, on félicite…et on arrête de demander pendant quelques minutes pour que le cheval associe le fait qu'il ait bien répondu à un moment de quiétude. Puis on réitère l'exercice.
- Aux trois allures, faites des transitions dans l'allure (rassembler, allonger, rassembler, allonger). C'est bien cette image qu'il faut avoir et non pas ralentir, accélérer. Cela vous aidera à garder l'impulsion. L'image mentale que vous devez avoir est celle d'un ressort qui est comprimé et étendu. Mais qui garde son rebond !

Cet ebook vous est offert par Claire Lecarpentier de l'ABC du Cheval©

http://www.abcducheval.com – Mars 2015 – Tous droits réservés

« Demander souvent, se contenter de peu, récompenser beaucoup » - Nuno Oliveira

Même si cette phrase fait partie de celles que l'on répète le plus souvent aux cavaliers, elle mérite que l'on s'y attarde.

Chaque cavalier devrait en faire une règle de vie. Chaque personne d'ailleurs, le monde serait plus facile à vivre et plus sympa aussi !

Pourquoi faut-il donc préciser ? Et bien parce que votre cheval n'a pas forcément le décodeur ! Le fait de demander souvent, de la même façon, va lui faire comprendre que vous lui demandez quelque chose et qu'il doit répondre à votre demande.

Le cheval déteste ne pas comprendre, ne pas lire et interpréter un comportement, une émotion, un changement d'état. Pour lui, dans son environnement naturel, cela peut lui coûter la vie.

On comprend donc aisément que ça ne soit pas des plus confortables pour lui.

Donc il faut que vos demandes soient le plus clair possible.

Votre cheval va ensuite réagir ou agir en répondant à votre demande. La réponse que vous allez recevoir peut ne pas correspondre à vos attentes. Dans ce cas, redemandez. Le cheval a droit à l'erreur.

Sachez que redemander, le re-solliciter, va lui demander de refaire un effort. Or il préfère de loin….ne rien faire ! C'est bien suffisant comme « punition ».

Si la réponse qu'il vous donne, est un début de réponse adéquate, ne demandez pas plus ! Contentez-vous au début d'une bonne orientation, d'un bon équilibre, d'un bon comportement et RECOMPENSEZ !

Récompensez tout ce que vous pouvez récompenser. Les chevaux fonctionnent grâce à la motivation positive et surtout pas avec de la motivation négative.

Et ce qu'ils veulent par-dessus tout c'est quoi ? de la tranquillité ! Que vous ne lui demandiez plus rien ☺.

Cet ebook vous est offert par Claire Lecarpentier de l'ABC du Cheval©

http://www.abcducheval.com – Mars 2015 – Tous droits réservés

Donc si vous arrêtez de demander après un stimulus, votre cheval va vous donner la même réponse la prochaine fois pour… retrouver du confort !

Alors bien sûr, on se rend compte qu'il ne faut pas demander trop souvent sinon le cheval se lasse, qu'il faut au début se contenter de peu, pour informer le cheval qu'il est dans la bonne direction et l'encourager à continuer, et enfin le récompenser en stoppant toute sollicitation pendant quelques minutes (attendez bien que votre cheval mâche (comme si il mâchait un chewing-gum) car cela signifie qu'il est en train d'intégrer tout ce qu'il a appris.

Connaissez vous le modèle CRP : Coopération / Réciprocité / Partage ?Essayez le avec votre cheval, vous verrez, c'est une baguette magique !

En 1974, Anatol Rapoport, psychologue et mathématicien russe, montra que la manière la plus « efficace » de se comporter vis-à-vis d'autrui est de se comporter comme suit :

1. **Attitude de coopération: Dans un premier temps, lorsqu'un individu ou un groupe rencontre un autre individu ou groupe, il a tout intérêt à lui proposer une alliance.**
2. **Attitude de réciprocité: Dans un second temps, en vertu de la règle de réciprocité, il convient de donner à l'autre en fonction de ce que l'on en reçoit. Si l'autre aide, on l'aide en retour ; si l'autre agresse, il faut répondre en l'agressant à son tour, au coup suivant, de la même manière et avec la même intensité.**
3. **Attitude de pardon: Dans un troisième temps, il faut pardonner et offrir de nouveau la coopération.**

Cet ebook vous est offert par Claire Lecarpentier de l'ABC du Cheval©

http://www.abcducheval.com – Mars 2015 – Tous droits réservés

« Faites du cheval un compagnon et non un esclave, vous verrez quel ami extraordinaire il est. » Nuno Oliveira

Nuno Oliveira est un Ecuyer portugais considéré comme un des plus grands maîtres de l'art équestre du XXème siècle. Il aborde l'équitation comme un art véritable, auquel il accorde une dimension spirituelle. Il décrit lui-même son équitation comme « la sublimation de sa technique par l'amour ».

N'est-ce pas notre rêve à tous, propriétaire de cheval, d'être complice, confident, partenaire, ami avec son cheval ?

Mais comment fait-on pour qu'il nous permette de communiquer avec lui, pour que nous établissions un langage commun ?

Avant toute chose, pour construire une relation, il faut :

- du respect,
- un cadre avec des règles (ce qu'il a et n'a pas le droit de faire, ce que je me permets et ce que je ne me permets pas),
- la liberté (de proposer, de faire des erreurs, de s'amuser, d'être soi).

Cela semble évident n'est-ce pas ?

Pourtant, chacun de ces points n'est pas si évident à mettre ne place et à maintenir avec nos chevaux.

Ne parlons que du respect ! Combien de propriétaires ont des problèmes de respect avec leur cheval, qui leur marche dessus, qui les bouscule, qui bouge au montoir, etc.
Les règles aussi sont importantes, comme une sorte de référentiel immuable…
Et c'est là que le bât blesse… Il faut suivre les règles mais surtout qu'elles ne changent pas toutes les 5'…
Enfin la liberté. A l'intérieur de ce cadre, nous sommes libres, lui et nous. Nous respectons l'autre, nous suivons des règles mais nous jouons, nous faisons des erreurs, nous proposons, etc.

Si vous arrivez à suivre ces conseils et à mettre en place cet écosystème pour votre cheval, il va devenir un compagnon et non plus un esclave.

Un esclave est soumis, un compagnon est compris. Il apprécie notre compagnie car il se sent bien.

Pour réussir à établir cette relation, c'est un travail de tous les jours. La régularité et la constance sont les clés de la réussite.

Cet ebook vous est offert par Claire Lecarpentier de l'ABC du Cheval©
http://www.abcducheval.com – Mars 2015 – Tous droits réservés

Voici quelques exercices à faire à pied, pour vous aider à établir le respect, base de la communication :

- Le respect de votre espace personnel : demandez à votre cheval de sortir de votre espace personnel, qu'il respecte une zone d'environ 2m autour de vous. Il ne doit pas revenir vers vous si vous ne le lui demandez pas.
- Le contrôle des postérieurs : votre cheval est arrêté devant vous. Que ce soit par sensation (en touchant votre cheval) ou pas suggestion (en exerçant une pression du regard), demandez à votre cheval de chasser les hanches (un ou deux pas, pas plus).
- La connexion : marchez à côté de votre cheval (en licol quitte à déposer la longe sur son encolure quand l'exercice est maitrisé). Marchez, courrez, arrêtez-vous, reculez, tournez. Votre cheval doit rester connecté à vous et doit se caler à votre allure.

Cet ebook vous est offert par Claire Lecarpentier de l'ABC du Cheval©

http://www.abcducheval.com – Mars 2015 – Tous droits réservés

« Travaillez et vous trouverez » Vicomte d'Aure

Brillant cavalier et homme du monde, le Vicomte d'Aure est la coqueluche à la cour de Louis XVIII puis de Charles X. Il innovera au manège de Versailles en allant essayer voire en débourrant lui-même aux haras les jeunes chevaux « qui n'avaient porté que des mouches ». Imbu des principes classiques de l'école, il est enclin à les simplifier et à les adapter à l'équitation d'extérieur. Nommé à Saumur, il développe l'équitation d'extérieur – « Lorsqu'on charge, les appuyers et les contre-changements de main ne servent pas à grand-chose ».

Le Vicomte d'Aure nous rappelle là un principe fondamental : l'équitation a une grande part de technique. Et ce n'est que par le travail que l'on peut s'améliorer.

Mais, le temps ! C'est souvent ce qui nous manque, n'est-ce pas ?

Comment faire pour travailler, tout en se faisant plaisir et en profitant de notre cheval ?

En tant que propriétaire de chevaux et cavaliers, nous devons être des cherchants et des apprenants : le travail n'est alors pas ressenti comme laborieux mais plutôt comme une détente, une distraction.

La facilité d'accès à l'information nous permet d'apprendre et de comprendre : des livres, des blogs, des vidéos,…et sur toutes les disciplines, toutes les équitations.

Certes, cela prend du temps et demande donc de l'organisation.

Voici quelques pistes pour vous aider :

- Planifiez vos séances de travail à l'avance en vous donnant des objectifs atteignables, mesurables, réalistes aussi bien pour vous que pour votre cheval.
- Acceptez que votre planning ne soit pas tenu à la lettre car votre cheval n'a pas connaissance de vos projets.
- Apprenez à gérer votre temps pour qu'il ne vous glisse pas entre les doigts.

Cet ebook vous est offert par Claire Lecarpentier de l'ABC du Cheval©

http://www.abcducheval.com – Mars 2015 – Tous droits réservés

« Ce n'est pas un cheval et vous n'êtes pas dans un manège, c'est un partenaire de danse. » John Lyons

John Lyons compte parmi les dresseurs de chevaux américains les plus réputés. Sa devise : Traing without trauma (Dresser sans traumatiser).

Pour lui, l'approche du cheval doit se faire par la compréhension. Selon lui, on peut tout obtenir de son cheval par la douceur, sans l'imposer par la force.

J'aime beaucoup la vision artistique qu'apporte cette phrase car c'est véritablement une danse ! Lorsque l'on réussit à être en harmonie avec notre cheval, que nous nous comprenons, qu'il exécute les mouvements alors juste que vous les pensez, c'est en effet comme un partenaire de danse !

D'ailleurs avez-vous essayé de monter à cheval en musique ? Curieusement, on monte mieux ! Le fait d'écouter la musique, de se mettre à son rythme, nous permet de nous détendre et d'être plus « avec » le cheval.

Faites-vous une playlist et faites votre détente avec, vous verrez comme vous serez tous les deux bien plus détendus.

http://www.abcducheval.com – Mars 2015 – Tous droits réservés

« Etre heureux à cheval, c'est être entre ciel et terre, à une hauteur qui n'existe pas. » Jérome Garcin

Ecrivain et cavalier, Jérôme Garcin a traité sa passion de l'équitation et son histoire avec les chevaux sous trois formes très complémentaires : le récit avec *La chute de cheval*, le roman vrai avec *Bartabas, roman*, et le journal intime avec *Cavalier Seul*.

En 2010, il publie « *L'écuyer mirobolant* », histoire de la vie d'Etienne Beudant.

L'univers de Jérôme Garcin est très lié à sa passion exclusive et dévorante du cheval. Homme de lettres, il est à l'origine de plusieurs phrases marquantes comme celle-ci qui illustre bien cet espace de changement de conscience dans lequel nous sommes lorsque nous sommes avec nos chevaux ! Dans l'instant mais pas tout à fait sur terre.

Prendre conscience de ce bonheur nous permet de le savourer et de prendre la mesure de la chance qui nous est donnée, de connaître nos chevaux, d'avoir le privilège d'avoir été choisi(e) pour vivre avec eux.

A chaque fin de séance avec votre cheval, rappelez-vous les bons moments, les petites réussites, les efforts et les moments de connexion.

Et focalisez-vous sur ces réussites ! Seulement sur ces réussites !

Cet ebook vous est offert par Claire Lecarpentier de l'ABC du Cheval©

http://www.abcducheval.com – Mars 2015 – Tous droits réservés